

MAZ, 03. August 2011

Wenn sich der Kloß im Hals löst

GESUNDHEIT Patrick Pinheiro hilft Sängern der Lehmann-Akademie, die Körpersprache besser zu verstehen

Von Dorothea von Dahlen

PERLEBERG | Mit geschlossenen Augen stehen die Sängerinnen und Sänger da, versuchen zu entspannen und regelrecht in den Körper hineinzuhorchen. Dort, wo die Muskulatur noch angespannt ist, sitzen Emotionen fest, erklärt ihnen Patrick Pinheiro. Er ist als Masseur in Berlin tätig und bietet den Teilnehmern der diesjährigen Lotte-Lehmann-Akademie Kurse in „Körperbeobachtung und Achtsamkeit“ an.

„Die Emotionen sind in unserem Körper gespeichert. Wenn wir sie verändern wollen, müssen wir wissen, wie wir an sie herankommen“, erläutert Pinheiro in einem Einführungsseminar am Mon-

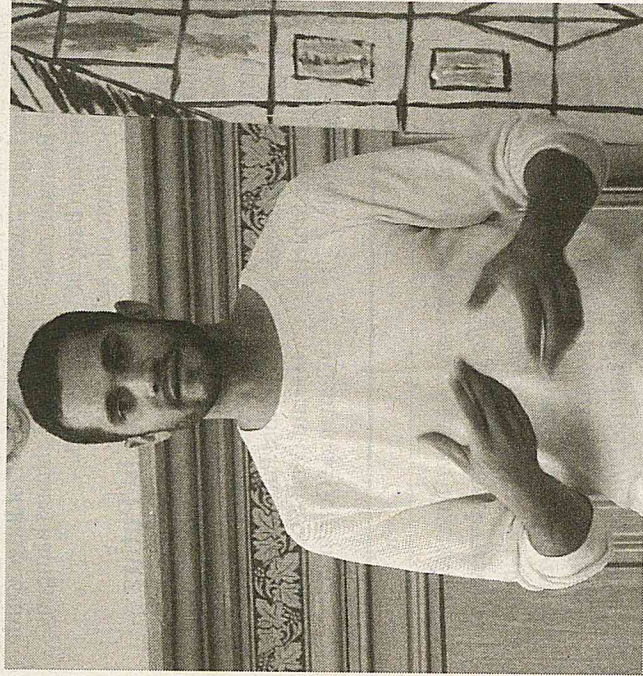
tagabend. Die Grinberg-Methode, nach der er arbeite, biete die Chance, angespannte Körperregionen zu beeinflussen. Dies sei jedoch nicht nur ein physischer Prozess, sondern begünstige das seelische Wohlergehen.

Einige Sänger berichteten denn auch vom Kloß im Hals oder der Angst, die sich vor dem großen Auftritt wie ein Panzer um die Brust legt und äußerten die Hoffnung, dieses lähmende Gefühl in den Griff zu bekommen. Pinheiro merkte an, dass es wichtig sei, aus seiner „Komfortzone“ herauszutreten und die Herausforderungen des Lebens anzunehmen, nur so erreiche man letztlich künstlerische Freiheit und sei imstande, authentische Gefühle zu erleben.

Mit praktischen Übungen vermittelte er den Kursteilnehmern schon eine Ahnung davon, was es heißt, das Gleichgewicht von Lockerheit und straffer Körperhaltung zu finden.

Drei Tage lang betreut Pinheiro die Sängerinnen und Sänger der Akademie. Seine Einzelkurse waren im Nu ausgebucht. „Ich coache nicht nur Künstler, sondern auch Hausfrauen, Auszubildende oder Unternehmer. Es gibt viele Menschen mit Verspannungen, die auf Hilfe angewiesen sind“, sagte er im MAZ-Gespräch. „Wenn das für Leute aus der Prignitz interessant ist, komme ich später gern wieder her.“

Info Weitere Informationen unter www.myheart-massage.de



Patrick Pinheiros Kurse waren im Nu ausgebucht. FOTO: VON DAHLEN